විභජ්ජවාදී

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"හිතෝ පරං සක්කච්චං ධම්මෝ වෝදපෝතීති"

ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද අධි ඇසළ පෝය දවසයි දෙදහස් විසිතුන අවුරුද්දෙ. ඔය ඇත්තො සීල සමාදානයට පැමිණීම ගැන මම බොහොම සතුටු වෙනවා. ඉතින් භාවනාව කියන ඒ දිශාව ඔස්සේ යන ගමන් ඔය ඇත්තො අද දවසෙත් කල්පනා කරනව තමන්ගෙ ජීවිතයට යම්කිසි වූ තැන්පත් භාවයක්, විවේකයක්, නිදහසක් හදල දෙන්නට උත්සාහවත් වෙන්න කියල. ඉතින් ඒ කටයුත්ත කරන්න දැනට මේ සකස් වෙලා තියන වටපිටාව බොහෝමත් ප් රමාණවත්. ඒ තියන වටපිටාවෙන් ප්රයෝජනයක් ගන්න එක තමා එතකොට අපිට කරන්න තියන උපරිම දේ.

සාමාන්යයෙන් අපි ජීවත් වෙන මේ වකවානුව තුලදී විවිධාකාර විදිහේ හැලහැප්පිලි දේවල්වලට මුහුණ දෙන්න වෙනකොට අපේ හිතත් ඇත්තටම කියනවා නම් පුරුදු වෙනවා ඒ අනුසාරයෙන්, ඒ විදිහේ ස්වභාවයක් එක්ක පවතින ආකාරයකට හුරු වෙන්න. කාලයක් යද්දී ඒ කියන දිශා ආනතිය ඔස්සේම යන ගමන්, යන විදියටම කටයුතු කාරණා සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම්, යම් කාලයකදී අපි කලබලකමින්ම, කලබල විදියටම හැම දේකටම මුහුණ දුන්න නම්, කටයුතු කලා නම්, එතකොට පසුකාලීනව අපි ඒ කලබල වූ ස්වභාවයෙන්ම කටයුතු කරන්න, කෙරෙන්න හෝ කටයුතු සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නව. ඒ සාමාන්ය ස්වභාවයක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ පින්වතුනි, බහුල හැටියට පුරුදු කරන දේ, වැඩිපුර වැඩිපුර කාලයක් හිත යොමු කරන දේ, නැවත නැවත, නැවත නැවත හිතට කුළු ගන්වන දේ, අපේ හිතේ පැලපදියම් වෙනව. ඒ පැත්තට අපේ හිත නැඹුරු වෙනව.

එතකොට ඔය කියන ක්රමයට අනුව අපේ හිත්වල නැමියාව, නැඹුරුකම, බර බව ඇති වෙනවා නම්, අද වෙනකොට පින්වතුනි අපි අද මේ ඉන්න ප් රමාණයේදී ඔබත් මමත් යම්කිසි විදියකට කායිකව හෝ චෛතසිකව

දුකක් සන්තාපයක් බුක්ති විඳිනවා නම්, ඒක මේ වෙලාවේදී හට ගත්ත එකකට වඩා අතීතයේ ඉඳල තිබිච්ච නැවත නැවත, නැවත නැවත ඉස්මතු වෙමින් පවතින දුකක් නම්, එහෙම නම් ඒ කියන කාරණාවත් අපි උකහාගෙන තියෙන්නෙ, ගලපාගෙන තියෙන්නෙ, පවත්වාගෙන තියෙන්නෙ, ඔය කියන විදිහට නැනත නැවත, නැවත නැවත දුකක් හට ගන්නා වූ ස්වභාවයකට තමයි.

එතකොට උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම්, යම්කිසි දෙයක් අපිට ආයෙ ආයෙ, ආයෙ ආයෙ ඉස්මතු වෙලා අපේ හිතට වදයක් ගෙනැල්ල දෙනවා නම්, ඒ කාරණේ ඉස්මතු වෙනකොට අපි මුලින්ම අරගෙන තියන සංඥාවක් තිබුනා නම් "මේ කාරණෙන් මට වදයක් වෙනවා" කියල, "මේ කාරණෙන් මට කරදරයක් වෙනවාය" කියල, ඒ දේ ගැන අපි විදර්ශනා කලේ නැති වුනොත්, ඒ දේ විදසුන් නුවණින් නැත්නම් විශේෂ වූ ඥණයකින් දැක්කෙ නැති වුනොත්, මේ සිද්ධිය මතු වෙනකොට නැත්නම් මේ කාරණාව සිහිපත් වෙනකොට මම ඒකට දාන ප්රතික්රියාව තමයි, "මේක මට වදයක්" කියන එක.

මෙන්න මෙහෙම එකක් මේක අස්සෙ තියනවා කියල මේකෙ සංඝටක ටික වෙන් වෙන්, වෙන් වෙන් කරල බලන තාක්කල් ඔය සිද්ධිය මතු වෙනකොට අපි අර විදිහේ කණස්සලු ස්වභාවයකට පත් වෙනවාමයි. අපි හඟින්නේ මේ සිද්ධිය සහ කණස්සල්ල කියන දෙක එකට යන දෙයක් කියල.

අන්න ඒකයි පින්වතුනි ඔය අසුභය කියන භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නෙ. ඒකෙ හරි ලස්සන කොටසක් කියල දෙනවා. දැන් ඔය ඇත්තොත් මමත් හිතනවනෙ මේක ශරීරයක් කියල. සාමාන්ය ලෝකයා කොහොමත් හිතනවා මේ පොදු ශරීරයක් තියෙන්නෙ කියල. ඔය ඇත්තන්ට හැඩයක් තියනව, මට තව හැඩයක් තියනව, තව කාට හරි තව හැඩ තියනව, පාටෙන් වෙන්න පුළුවන්, උස මහතෙන් වෙන්න පුළුවන්, හැඩහුරුකමෙන් වෙන්න පුළුවන්, කොහොම වුනත් කමක් නැහැ ඔය කියන පොදු වූ ශරීරය දිහා බුදුරජාණන් වහන්සේ බලන්න කියල කියනව කොටස් වශයෙන්.

එක කොටසක් අපිට කියල දෙනවා ඕකෙ තියන තද ස්වභාවයවල් ටික, මෙලෙක් ස්වභාවයවල් ටික, ගලාගෙන යන්න පුළුවන් ස්වභාවයවල් ටික, ඊළඟට හුළඟට ගහගෙන යන්න පුළුවන් ස්වභාවයවල් ටික, රස්නෙ ස්වභාවයවල් ටික, අවකාශයෙ තියන ස්වභාවයවල් ටික, ආන් ඒ ටික වෙනස් කරන්න කියනව. එහෙම බලනකොට අපි අර පොදු හැටියට ගත්ත ඒ අදහස, ඒ සංඥාවට වඩා බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව මේක තුල අපි අර හිතාපු විදිහේ මැවීමක් නෑ කියල.

ඒක හරියට ඉස්සෙල්ල උදාහරණෙට ගත්ත වගේ කණස්සලු ස්වභාවය එන සිද්ධියත් එක්ක, ඒ කණස්සල්ල එනවා කියල එක ඒකකයක් හැටියට අපි

ගත්තට විදර්ශනා කලාට පස්සෙ, නැත්නම් විදසුන් නුවණින් විශේෂයෙන් බැලුවට පස්සෙ, මේක තුල තියෙන්නෙ සිද්ධියකුයි කණස්සල්ල කියල එකක් අපි එකතු කරපු එකකුයි කියල මේ දෙක දෙකක් කලාට පස්සේ, වෙන් කලාට පස්සේ, දුරස් කලාට පස්සේ තවදුරටත් මේ දෙන්නාව එක ඒකකයක් හැටියට හිතෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්, තේරෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්.

එහෙම වුනොත් එහෙම අර සිද්ධියට සිද්ධියේ තැන දීලා, හිතින් මම දෙන කනස්සල්ල කියන එකට වෙනම අගයක් අපිට දීලා, මේකෙන් අයින් කරන්න ඕන දේ අයින් කරන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට අයින් කරන්න ලේසිම දේ තමයි සිද්ධිය නෙවෙයි, මේ කණස්සලු වෙනවා කියන එක පැත්තකින් තියන්න පුළුවන්. එතකොට සිද්ධිය කියල කියන්නේ හුදෙක් ඇති වෙච්ච, පැවතිච්ච, නැති වෙච්ච සිද්ධියක් විතරයි. කණස්සල්ල කියන එක තමයි ආටෝපය හැටියට දාලා මේක අපි තවරල තියන දේ.

ඉතින් ආන් ඒ වගේ ශරීරයක් දිහා බලනකොට හෝ කෙනෙක් දිහා බලනකොට අපේ හිත හොඳ හෝ නරක හැටියට යන්න පුළුවන්. ඒ වුනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනවා ඕකෙ තියන ස්වභාවයවල් ටික වෙන වෙනම දකින්න කියල. එහෙම වුනහම අපි හිතමු ගැටීමක් ඇති වුනා කියල. ගහක් කොළක් දැක්කාම අපිට එහෙම ගැටීමක් ඇති වෙන්නෙ නැති නම්, ඔය ගහක කොළක තියන දෙයක්ම නම් මේ ඇඟේ තියෙන්නෙත්, අන්න එතකොට තේරෙන්න ගන්නවා එහෙනම් ඇයි ගැටෙන්නෙ කියල. එහෙම නම් ඇයි ඇලෙන්නෙ කියල.

ඒ වගේම ඕක තවදුරටත් ඔය කියන ප්රමාණයෙන්, සීමාවෙන් අපිට නතර කරගන්න බැරි නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව තව කෑලි ගලවන්න කියල. තව තව කොටස් හැටියට බලන්න කියල. කෙස් හැටියට, ලොම් හැටියට, නිය හැටියට, දත් හැටියට ආදී වශයෙන්. එතකොට ඒකෙදිත් අර තියන ඒ දැකපු එක ඒකකය තවදුරටත් තවදුරටත් තවදුරටත් අපි වැඩි වැඩියෙන් වැඩි වැඩියෙන් වැඩි වැඩියෙන් ගලව ගලවා ගලව ගලවා දුරස් කර කර බලන්නයි යන්නෙ.

මේ වගේ ස්වභාවයක් එක්ක පින්වතුනි අපිට තේරෙන්න පේන්න පටන් ගන්නවා මේ කාරණාව තුල තියන සත්යම වූ ස්වභාවය මොකද්ද කියල. ඔය ඇත්තෝ ඔය වාහන සම්බන්ධයෙන් වැඩ කරන හින්දා බොහෝ දෙනෙක්, සාමාන්යයෙන් ඉන්ජින් එකක් හරි මොකක් හරි කැඩුනොත් එහෙම ඕකෙ තියන ප්රශ්න බාහිරින් බැලුවාට අපිට පේන්නෙ හුදෙක් බාහිර ස්වභාවය පමණයි. හැබැයි ඕක කෑලි කෑලි කෑලි කෑලිවලට ගලවන්නත් පුළුවන්. එච්චර ගලවන්නෙ නැතුව පොඩ්ඩක් කොටස් කරන්නත් පුළුවන්.

පොඩ්ඩක් කොටස් කලොත් එහෙම අපිට තේරෙන්නෙ ඒ පොඩ්ඩක් කොටස් කරපු එකේ තියන ඒ මොනව හරි සංඝටකවල වෙනසක් විතරයි. ඒ සම්පූර්ණ කෑලි ටික ගැලෙවුවොත් එහෙම හැම තැනකම තියන මොනව හරි රොඩු තියනව නම් ජරාව තියනව නම් ඒව වෙන වෙනම අයින් කරන්න පුළුවන්. ආන් ඒ වගේ තමා අපේ ජීවිතය තුල අපිට යම්කිසි දේකට ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් තියනවා නම් විශේෂයෙන්ම පුද්ගලයෙක්ට, එහෙම නම් අපි කරන්න ඕන හොඳම දේ තමයි මේ ස්වභාවය තුල ඇලෙන්නෙ කොහෙටද? ඇලිල තියෙන්නෙ කොහෙටද? ගැටෙන්නෙ කොහෙටද? ගැටිල තියෙන්නෙ කොහෙටද? කියල හොඳට විමර්ශනය කරල හොයල බලන එක. විදර්ශනා කරල බලන එක.

එහෙම බලන්න වුනාම ඇත්තටම තේරෙනව නම් සිද්ධියක් තියේවි, පුද්ගලයෙක් කියල හඳුනා ගන්න දෙයක් තියේවි, අපි ඒකත් එක්ක ආටෝපය කරපු ගාවල තියපු ගැට ගහල තියපු තව මොනව හරි අදහස් ගොඩක් තියේවි. ඔය හැරෙන්න මේක තුල ඇත්තටම සිද්ධ වෙච්ච කාරණාවක් නැහැ. ඉතින් එහෙම බලනකොට පින්වතුනි අපි කායිකව හෝ මානසිකව හිර වෙලා ඉන්නව නම් යම්කිසි දෙයකට, ඒ දේවල්වල හේතුව තමයි මේ ඔක්කොම තනි ඒකකයක් හැටියට ගන්න එක. මේ ඔක්කොම තනි ඒකකයක් හැටියට ගන්න එක.

උදාහරණයක් හැටියට වාහනයක් පණ ගැන්වෙන්නෙ නැත්නම් අපි සාමාන්යයෙන් කියනව මේ වාහනේ වැඩක් නෑ, ස්ටාට් වෙන්නෙ නැති එකක් කියල. නමුත් ප්රශ්නෙ තියෙන්නෙ තෙල් නැති එක විතරක් වෙන්න පුළුවන්. තෙල් ටික දැම්ම නම් වාහනේ පණ ගැන්වෙනව. එතකොට තෙල් නෑ කියන එක හරියට දැක්කෙ නැතුව, තේරුම් ගත්තෙ නැත්නම් අපි සමස්ථ වාහනයටම තමයි වැඩක් නෑ කියන ලේබල් එක අලවන්නෙ. හැබැයි වාහනේ රෝද හොඳ වෙන්න පුළුවන්, වටපිටාවෙ තියන බඳ හොඳ වෙන්න පුළුවන්, සීට් හොඳ වෙන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් ඒකෙ තියන අනිත් දේවල්වල යහපතක් පවතින්න පුළුවන්.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට විදර්ශනා කරන්න නැත්නම් විශේෂයෙන් බලන්න, දැක ගන්න කියල දේශනා කරන්නෙ, කියල දෙන්නේ, අපි මේ දකින දෙය තුල නොදකින කාරණාවයි. ආන් ඒ ටික හඳුනා ගන්නටයි පින්වතුනි අපි භාවනාව කරන්නේ. භාවනාව තුලදී අපි මේ දකින කාරණාවන්වල තියන ස්වභාවයන් මොනවද කියන එකයි හඳුනා ගන්නෙ.

හුළඟක් එනව නම්, ඒ හුළඟ වදිනව නම්, ඒ කොහෙටද වදින්නෙ? මොන පැත්තෙන්ද වදින්නෙ? මොන ගාණෙන්ද වදින්නෙ? ඒ හුළඟ වදිනකොට මට දැනෙන්නෙ කොහොමද? ඒ හුළඟේ පහස මම විඳ දරා ගන්නවද? ඒ පහස විඳ දරා ගන්න කලියෙන් ඔය අතර ඒ දේ ගැන වෙන වෙන මොනව හරි සිතුවිලි හිතනවද? මෙන්න මේ ටිකක් තමා, මේ වගේ දෙයක් තමා අපි හොයන්න ඕන, බලන්න ඕන, දකින්න ඕන. ආනාපානය තුලත් එහෙමම තමයි. එහෙම කරන

ගමන්, ශරීරය තුල තියන යම් යම් වූ ස්වභාවයන් ටික හඳුනා ගන්න ගමන්, චෛතසිකව තියන කාරණාවල් ටික හඳුනා ගන්න ගමන්, අපේ හිත ක්ලේශයකට වැටෙනවා නම්, දුකකට වැටෙනවා නම්, අන්න ඒ ස්වභාවය සකස් කරගෙන හදාගෙන යන, ඒ ස්වභාවයන් ටික නිදොස් කරගෙන, බැහැර කරගෙන යන ස්වභාවයකුයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ කියල දෙන ධර්ම මාර්ගය තුල තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඒකට පින්වතුනි සමහරක් වෙලාවට කායික ඉරියව්ව තුල ඒකාකාරී ස්වභාවය අපිව කම්මැලිකමකට අරන් යන්න පුළුවන්. එහෙම වුනොත් එහෙම අපි ටිකක් ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නවා අසවල් අසවල් වූ ස්වභාවයන් නිසයි, නැත්නම් අසවල් අසවල් වූ විදියට කල්පනා කරන, හිතන හින්දයි මෙන්න මේ වගේ අවස්ථාවකට නැත්නම් මේ වගේ විදියකට තමන්ව යොමු කරන්නෙ කියල. මෙයාකාරයෙන් සලකල අපි අපේ ජීවිතය තුල කෙලෙස් තියාගෙන තියනවද? ඒ තියන ක්ලේශයන් ටික සකස් කරගන්නෙ කොහොමද? අයින් කරගන්නෙ කොහොමද? කියල කියන එකයි ඉගෙන ගන්නෙ.

ඒකට හොඳම දේ තමයි මේ තියන සම්පූර්ණ සමස්ථ කාරණාව, සමස්ථ චිත් රය, එක ඒකකයක් හැටියට ගන්නෙ නැතුව පුළුවාන් තරමක්, පුළුවාන් තරමක් කඩල කඩල, කඩල කඩල බලන එක. පුළුවාන් තරමක් දුරස් කරල බලන එක.

උදාහරණයක් හැටියට එක ආශ්වාසයක් අපිට පේන්නෙ තනි දෙයක් හැටියට නම්, ඕක පුළුවන් නම් පොඩි පොඩි කෑලිවලට චුට්ටක් මාරු කරන්න බලන්න. ආශ්වාසයේ මුල, ආශ්වාසයේ මැද, ආශ්වාසයේ අග, ප් රාශ්වාසයේ මුල, ප්රාශ්වාසයේ මැද, ප්රාශ්වාසයේ අග ආදී වශයෙන්. මේ හැටියට චුට්ටක් ගලවල බලන්න. වේදනාවක් දැක්කොත් වේදනාව කොහෙද? මොන ගාණෙන්ද? ඒක වැඩි වෙනවද? අඩු වෙනවද? වේදනාව මට දරන්න පුළුවන්ද? බැරිද? කොච්චර වෙලාවක් ඉවසගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? ඒක දැන් තියෙන්නෙ අඩු වෙන තැනේද? වැඩි වෙන තැනේද? ආරම්භයේද? ආන් ඒ වගේ. අපි මේක දිහා වෙනම කතාවක් ගොතනව වගේ වැඩක් තියෙන්නෙ. ඒකත් එක්ක එතකොට ජීවත් වෙන්න උගන්වන ක් රමයකුයි සතිපට්ඨානයෙන් උගන්වන්නෙ.

ඉතින් පින්වතුනි මං කල්පනා කරනවා සහ ඔය ඇත්තන්ට කියන්න කැමතියි, මේ තියන වටපිටාව ඔය කියන කටයුත්ත කරගන්න බොහොමයක් ප්රමාණවත්. ඒක හින්දා ඒ තුලින්, ඒ තියන වටපිටාවෙන් ඔය ඇත්තො ප්රයෝජන ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕන. අද දවසේදී තමන්ගෙ ජීවිතේට සිහිය තියෙන, සිහිය පුරුදු කරල තියන කාරණාවල්වල තවදුරටත් සිහිය පුරුදු කරන්නටත්, සිහිය පුරුදු කරන්න බැරි වෙච්ච කාරණාවලට සිහිය එකතු කර ගන්නටත් කාලය යොදවගන්න ඕන කියල මං ආරාධනා කරන්න කැමතියි.

එහෙම කියන ගමන් අද දවසේ භාවනා උපදේශය මම මෙතකින් සමාප්ත කරනවා. ඉතින් හවස් වරුවේ අපි එකට එකතු වෙලා දහම් සාකච්ඡාවක් එහෙම කරලා, සමහරක් වෙලාවට සමූහ භාවනාවක් කරන්නත් අවස්ථාවක් හම්බ වේවි, එහෙම කරලා අද දවසේ කටයුතු නිමා කරන්නට බලමු.

තෙරුවන් සරණයි!

2023 අධි ඇසළ පුන් පොහොය දා බෝලන්කන්ද තපෝ අරණේදී පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සිදු කරන ලද නිවීමේ කලාව ධර්ම දේශනාව මෙතකින් අවසන්.